



GRIECHISCHE GYROS-SPIESSLI

mit Kartoffel-Tomaten-Ragout und Tzatziki



HELLO SCHNITTLAUCH

In diesen zarten grünen Stängeln steckt jede Menge Vitamin C. Sie verleihen jedem Gericht eine feine pikante Würze.



lange Holzspießli



Schweinsnierstück



Kartoffeln



Tomaten



Frühstücksspeck



Gewürzmischung



Gurke



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Naturjoghurt

ca. 35 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

kinderfreundlich

Wenn wir an griechisches Essen denken, kommt uns sofort Tzatziki in den Sinn. Und der ist so lecker, dass keine Grillparty ohne ihn stattfindet. Damit auch Du in den Genuss kommst, verraten wir Dir heute unser Lieblingsrezept und reichen dazu saftige Gyros-Spiessli. Bon Appétit bei diesem **proteinreichen** und **ballaststoffreichen** Gericht!

LOS GEHT'S

Gemüse, Kräuter und Fleisch waschen und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** abtrocknen. **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: zwei **grosse Schüsseln**, ein **Backblech**, **Backpapier**, **Küchenpapier** und eine **Gemüseraffel**.



1 HOLZSPIESSLI EINWEICHEN

Holzspiessli in einer grossen Schüssel mit kaltem **Wasser** einweichen, so brennen sie später im Backofen nicht an.



2 FÜR DAS KARTOFFEL-RAGOUT

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und in Spalten schneiden. **Kartoffel-** und **Tomatenspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für die **Gyros-Spiessli** lassen. Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20–25 Min. backen.



3 FLEISCH MARINIEREN

Schweinsnierstück in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. **Frühstücksspeckscheiben** quer halbieren. Beides in einer zweiten grossen Schüssel mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl** und **Gewürzmischung** vermischen.



4 GYROS-SPIESSLI VORBEREITEN

Frühstücksspeck locker aufrollen und abwechselnd mit **Fleischwürfeln** auf **Holzspiessli** stecken. Diese für die letzten 10–15 Min. der **Kartoffelgarzeit** mit in den Backofen geben und garen.



5 ZEIT FÜR TZAZIKI

Gurke grob raffeln. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. In der grossen Schüssel **Gurkenraspel**, **Knoblauch**, ½ der **Schnittlauchröllchen** und **Joghurt** verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Kartoffel-Tomaten-Ragout auf Teller verteilen, **Gyros-Spiessli** dazu anrichten, mit restlichen **Schnittlauchröllchen** bestreuen und zusammen mit **Tzatziki** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
lange Holzspiessli	4	8
Schweinsnierstück	2	4
Kartoffeln	600 g	1200 g
Tomaten	2	4
Frühstücksspeck	6 Scheiben	12 Scheiben
Gewürzmischung „Gyros“ 15)	4 g	8 g
Gurke	1 (klein)	1
Knoblauchzehe	½	1
Schnittlauch	10 g	20 g
Naturjoghurt 7)	1	2

GUT IM HAUS ZU HABEN: Olivenöl, Salz, Pfeffer
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☞ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	372 kJ/89 kcal	2763 kJ/659 kcal
Fett	4 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	8 g	55 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiss	7 g	46 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!



GREEK GYROS SKEWERS

with potato and tomato ragout and tzatziki



HELLO CHIVES

These thin green stalks contain a lot of vitamin C. They add a fine, spicy flavour to every dish.



Long wooden skewers



Pork kidneys



Potatoes



Tomatoes



Bacon



Spice mix



Cucumber



Cloves of garlic



Chives



Natural yoghurt

- Approx. 35 min.
- A new discovery
- Suitable for children

- Level 2
- Light meal

When we think about Greek food, tzatziki immediately comes to mind. It's so tasty that no barbecue is complete without it. Now you can enjoy it too with our favourite recipe, to which we've also added juicy gyros skewers. Enjoy this meal rich in protein and dietary fibre!

Wash vegetables, herbs and meat; pat the meat dry with kitchen roll. Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven). You will also need: two **large** bowls, a baking tray, baking paper, kitchen roll and a vegetable **grater**.



1 SOFTEN WOODEN SKEWERS
Soften the **wooden skewers** in a large bowl with cold water so that they don't burn afterwards in the oven.



2 FOR THE POTATO RAGOUT
Cut unpeeled potatoes into wedges approx. 2 cm wide. Halve tomatoes, remove stalks, and cut tomatoes into wedges. Distribute potato and tomato cubes on a baking tray lined with baking paper, leaving some space for the **gyros skewers**. Season with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil, a little salt and pepper, and bake in the oven on the middle shelf for 20-25 min.



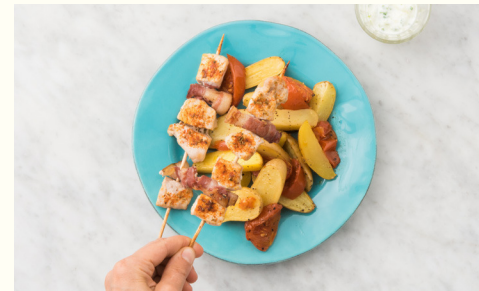
3 MARINATE MEAT
Cut the pork **steak** into approx. 2 cm cubes. **Halve the bacon slices** through the middle. Mix the meat together in a second large bowl with ½ tbsp. [1 tbsp.] **olive** oil and the spice mix.



4 PREPARE GYROS SKEWERS
Roll up the **bacon** and, alternating with the meat cubes, push the meat onto the **wooden skewers**. Put into the oven with the potatoes for the last 10-15 min. of the baking time.



5 TIME FOR TZATZIKI
Roughly grate cucumber. Peel and finely chop the garlic. Cut chives into thin rolls. In the large bowl, mix the grated cucumber, garlic, ½ of the chive rolls and the yoghurt, and season with salt and pepper.



6 ARRANGE
Distribute **potato and tomato ragout** on plates, add **gyros skewers**, sprinkle with the rest of the chive rolls and enjoy together with the **tzatziki**.

SERVES 2 | 4

	2P	4P
Long wooden skewers	4	8
Pork kidneys	2	4
Potatoes	600 g	1200 g
Tomatoes	2	4
Bacon	6 slices	12 slices
"Gyros" spice mix ¹⁵⁾	4 g	8 g
Cucumber	1 (small)	1
Cloves of garlic	½ ⁶⁾	1
Chives	10 g	20 g
Natural yoghurt ⁷⁾	1	2

GOOD TO HAVE AT HAND: Olive oil, salt, pepper
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⁶⁾ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	372 kJ/89 kcal	2763 kJ/659 kcal
Fat	4 g	28 g
- incl. saturated fats	2 g	9 g
Carbohydrate	8 g	55 g
- incl. sugar	2 g	10 g
Protein	7 g	46 g
Dietary fibre	1 g	7 g
Salt	1 g	3 g

ALLERGENS

⁷⁾ Milk ¹⁵⁾ May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the

OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out "Our suppliers" at HelloFresh.com.

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT.



BROCHETTES GYROS GRECQUES

ragoût de pommes de terre-tomates et tzatziki



HELLO CIBOULETTE

Ces tiges vertes et douces contiennent le plein de vitamine C. Elles confèrent à chaque plat une note épicée.



Longues tiges en bois



Filet de porc



Pommes de terre



Tomates



Lard



Mélange d'épices



Concombre



Gousse d'ail



Ciboulette



Yogourt nature

env. 35 minutes

Niveau 2

Redécouverte

Régal léger

Convient aux enfants

Lorsqu'on pense à la cuisine grecque vient toute de suite à l'esprit le tzatziki. Il est si bon qu'il fait partie de toutes les grillades. Afin que vous le savouriez aussi, nous vous livrons aujourd'hui notre recette favorite que nous agrémentons de brochettes Gyros savoureuses. Bonne dégustation de ce plat riche en protéines en en fibres!

Laver les légumes, les herbes et la viande et sécher la viande avec un essuie-tout. Préchauffer le four à **220 °C** - four à chaleur de voûte et de sole (chaleur tournante **200 °C**). Vous aurez besoin en plus des éléments suivants : un **grand** saladier, une plaque de four, du papier de cuisson, du papier essuie-tout et une **râpe** à légumes.



1 RAMOLLIR LES TIGES EN BOIS

Tremper les **tiges en bois** dans de l'eau froide, cela permet qu'elles ne brûlent pas plus tard dans le four.



2 PRÉPARATION DU RAGOÛT DE POMME DE TERRE

Couper les **pommes de terre** non pelées en tranches d'env. 2 cm de largeur. Couper les tomates en deux, enlever le tronc et couper en quartiers. Placer les tranches de **pommes de terre** et de tomates sur un plaque de four recouverte de papier de cuisson, laisser un peu de place pour les **brochettes Gyros**.

Cuire avec une [2] cuillère à soupe d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre sur la grille du milieu du four 20 à 25 min.



3 MARINER LA VIANDE

Couper le **filet** de porc en morceaux d'env. 2 cm. **Couper le lard** en plusieurs morceaux. Mélanger les deux viandes dans un grand saladier avec ½ cuillère à soupe [1 cuillère à soupe] d'huile d'olive et le mélange d'épices.



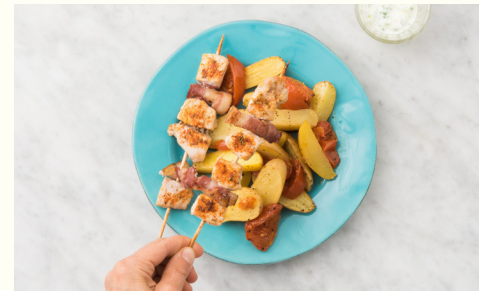
4 PRÉPARER LES BROCHETTES GYROS

Enrouler le **lard** et alterner avec les dés de porc sur la **tige en bois**. Enfourner les brochettes durant les 10 à 15 dernières minutes du temps de cuisson des **pommes de terre**.



5 PRÉPARATION DU TZATZIKI

Râper grossièrement le concombre. Peler l'ail et le hacher finement. Ciboulette Couper la ciboulette en fines rondelles. Mélanger dans le grand saladier les copeaux de concombre, l'ail, la moitié des rondelles de ciboulette et le yogourt, assaisonner avec le sel et le poivre.



6 DRESSER

Placer le **ragoût de pommes de terre et de tomates** sur l'assiette, servir les **brochettes Gyros** avec le reste des rondelles de ciboulette et le **tzatziki**.

	2	4
Longues tiges en bois	4	8
Filet de porc	2	4
Pommes de terre	600 g	1200 g
Tomates	2	4
Lard	6	12
Mélange d'épices « Gyros » 15)	4 g	8 g
Concombre	1 (petit)	1
Gousse d'ail	½	1
Ciboulette	10 g	20 g
Yogourt nature 7)	1	2

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ

SOI : huile d'olive, sel, poivre
 Doubler la quantité pour 4 personnes, comme indiqué entre crochets.

☞ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	1 PORTION
Valeur calorique	372 kJ/89 kcal	2763 kJ/659 kcal
Graisse	4 g	28 g
- dont acides gras saturés	2 g	9 g
Glucides	8 g	55 g
- dont sucre	2 g	10 g
Protéines	7 g	46 g
Fibres	1 g	7 g
Sel	1 g	3 g

ALLERGÈNES

7) lait 15) peut contenir des traces d'allergènes

(Voir l'emballage des ingrédients pour les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergène !)

NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés biologiques, consultez la rubrique « Nos fournisseurs » sur HelloFresh.ch. Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

Instagram Facebook #HelloFreshCH

Nous apprécions vos feedback ! Appelez-nous ou écrivez-nous :

BON APPÉTIT !